



University of Groningen

Levensverhalen zinvol verteld en opgetekend in de GGZ

Plaatsman, Irene; Muthert, Hanneke

Published in:
GGzet Wetenschappelijk

IMPORTANT NOTE: You are advised to consult the publisher's version (publisher's PDF) if you wish to cite from it. Please check the document version below.

Publication date:
2020

[Link to publication in University of Groningen/UMCG research database](#)

Citation for published version (APA):

Plaatsman, I., & Muthert, H. (2020). Levensverhalen zinvol verteld en opgetekend in de GGZ. *GGzet Wetenschappelijk*, 24(2), 13-22.

Copyright

Other than for strictly personal use, it is not permitted to download or to forward/distribute the text or part of it without the consent of the author(s) and/or copyright holder(s), unless the work is under an open content license (like Creative Commons).

Take-down policy

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Downloaded from the University of Groningen/UMCG research database (Pure): <http://www.rug.nl/research/portal>. For technical reasons the number of authors shown on this cover page is limited to 10 maximum.

Levensverhalen zinvol verteld en opgetekend in de GGZ

Irene Plaatsman & Hanneke Muthert

Samenvatting

De casuïstiek in dit artikel geeft inzicht in wat geestelijk verzorgers toevoegen aan de zorg binnen de GGZ en is een voorbeeld van *practise based evidence* voor goede geestelijk verzorging. De verwachting is dat dit artikel zal bijdragen aan goed geïntegreerde zorg waarbij de dimensie zingeving een waardevolle rol speelt.

Inleiding

In 2017 startte een landelijk kwalitatief onderzoek naar het effect en de resultaten van het handelen van geestelijk verzorgers op basis van casestudies. Aan dit *Dutch Case Studies Project in Chaplaincy Care* geïnspireerd naar internationaal voorbeeld (Fitchett & Nolan 2015) nemen geestelijk verzorgers vanuit diverse werkvelden deel zoals GGZ-instellingen, ziekenhuizen, verpleeghuizen en defensie. Aan de hand van een vast format (Walton & Körver 2017) worden binnen onderzoeksgroepen van geestelijk verzorgers uit het betreffende veld voorbeelden besproken van wat de betrokken geestelijk verzorger en gesprekspartner als goede geestelijke zorg ervaren. Dit project dient twee doelen. Allereerst brengt dit project *practice based evidence* voor goede geestelijke zorg een stap dichterbij. Daarnaast wordt tijdens het project en door publicaties over de resultaten ook voor andere professionals inzichtelijk wat geestelijk verzorgers toevoegen.

Vanuit de onderzoeksgroep GGZ presenteren we hier een tweetal casusbeschrijvingen waarin het levensverhaal centraal staat, inclusief de achterliggende methodiek. Voor beide is een informed consent aanwezig. Er wordt beschreven hoe professionele aandacht voor dit levensverhaal bijdraagt aan de zorg voor cliënten rond de thema's verlies, zingeving, welbevinden en toekomstperspectief. De aard en de vorm van deze begeleiding ontstaat vanuit het (eerste) contact en is altijd in overleg met de cliënt. Beide cases tonen hoe het zorgvuldig optekenen van het levensverhaal in verschillende situaties van toegevoegde waarde kan zijn.

Casus 1: 'Mijn leven ging niet over rozen. Ik hoop dat ik nu weer op kan bloeien.'

In deze casus vertelt een cliënte met een diagnose PTSS¹ en agorafobie² haar levensverhaal. De casus laat zien hoe aandacht voor het levensverhaal voor de cliënt inzichtelijk maakt wat het overlijden van haar moeder precies betekent. Daarnaast draagt reflectie op de eigen biografie middels *Life Review* bij aan een positiever zelfbeeld en helpt het vertellen haar weer 'op verhaal te komen'.

1 Posttraumatische stressstoornis.

2 Agorafobie is een angststoornis, in de volksmond ook wel straatvrees of pleinrees genoemd.

Mevrouw De Vries

Mevrouw De Vries (een gefingeerde naam) is een alleenstaande vrouw van 60 jaar en cliënte van een FACT-team.³ Zij staat op een wachtlijst voor EMDR-behandeling vanwege PTSS en lijdt aan agorafobie. Ze groeide naar eigen zeggen op in een ‘warm gezin’. Ze is de één na jongste van vijf kinderen. Als kind verbleef zij gedurende twee jaar in een kindertehuis en woonde bij familie, omdat haar moeder niet voor haar kon zorgen. Thuis werd daar verder niet over gepraat. Op haar achttiende trouwde zij en ging het huis uit. Na een eerste scheiding ontmoette zij een nieuwe partner met wie zij een zoon kreeg. Ook die relatie hield geen stand. Beide partners waren alcoholist en mevrouw werd stelselmatig mishandeld en later ook gestalkt. Vanaf haar twintigste verblijft ze in tal van Blijf Van Mijn Lijfhuizen, later ook samen met haar zoontje. Toen haar zoon twaalf was, kreeg zij opnieuw een relatie bij wie ze introk om haar toenmalige partner te ontvluchten. Deze zoon is inmiddels getrouwd en heeft een dochter. Sinds een paar maanden heeft zij ook haar laatste partner verlaten en woont ze alleen. Zij voelt zich veilig in haar nieuwe woonomgeving en doet een aantal dagen in de week vrijwilligerswerk. Met haar moeder had zij de laatste jaren telefonisch regelmatig contact. Een paar maanden geleden overleed zij, wat een grote impact had op mevrouw De Vries. Het FACT-team meldt haar daarop aan bij de geestelijk verzorger.

Begeleiding: Aandacht voor het levensverhaal bij rouw

Tijdens de kennismaking met mevrouw De Vries vraagt de geestelijk verzorger wie haar moeder was en wat zij voor haar heeft betekend. Die vraag maakt veel los. Zij voelt zich eenzaam en merkt dat haar zus en broers vlak na het overlijden van moeder haar overal buiten lieten en geen contact willen. Nare herinneringen uit haar leven komen boven en mevrouw De Vries geeft aan dat het een chaos is in haar hoofd: ‘Je moest eens weten wat ik allemaal heb meegemaakt. Je kunt er een boek over schrijven.’ Dit is aanleiding voor de geestelijk verzorger om te vragen of zij haar levensverhaal wel eens verteld heeft. Mevrouw hoopt dat het vertellen haar ‘rust in haar hoofd’ zal geven. Zij verlangt naar ‘rust, rust en nog eens rust’. De geestelijk verzorger vraagt of zij naast luisteren het verhaal ook zal optekenen en legt uit hoe dat in zijn werk gaat. In grote lijnen schrijft zij het verhaal letterlijk op, waardoor het verhaal heel eigen blijft. Wat is opgetekend wordt de volgende keer samen doorgenomen en als vanzelf wordt het verhaal dan verder verteld. Het voordeel van een opgetekend verhaal is dat je het weer eens kunt teruglezen. Je kunt het ook aan iemand anders laten lezen, er later zelf verder aan schrijven, of het weer verwijderen. Mevrouw De Vries stemt in.

Omdat zij moeilijk over straat durft, bezoekt de geestelijk verzorger haar thuis, gemiddeld een keer per maand gedurende een jaar. Door het vertellen van haar levensverhaal kan zij weer ‘op verhaal komen’ in deze tijd van rouw.

Kader: Relearning the World en Life Review

Waarom is het belangrijk om bij rouw aandacht te besteden aan het levensverhaal? We lichten twee modellen uit de literatuur toe die mee resoneren in het handelen van de geestelijk verzorger; de filosofische visie van Attig en aansluitend de psychologische *life review* methodiek van Bohlmeijer.

3 Flexible Assertive Community Treatment (FACT) is een zorgverstrekking model om cliënten in hun eigen omgeving te begeleiden, behandelen en ondersteunen.

Thomas Attig (1996,7) benadrukt dat je om de betekenis van een verlies te begrijpen, het levensverhaal van diegene moet kennen. Ieder verhaal is anders en dat beïnvloedt de mogelijkheden en beperkingen in het proces van omgaan met verlies. Het verlies van een belangrijke ander is daarmee van invloed op iemands hele persoonlijkheid op allerlei levensgebieden. Attig noemt rouw dan ook wel *Relearning the World* (1996,23). Zorgverleners kunnen helpen om de uitdagingen waar rouwenden in dat proces voor staan te herkennen en te ondersteunen (Muthert 2012). De methodiek 'op verhaal komen' van de psycholoog Ernst Bohlmeijer (2010) biedt hiertoe concrete aanknopingspunten.

'Op verhaal komen' is een vorm van *life review*: het actief ophalen van herinneringen. Het doel van *life review* is het bevorderen van verschillende aspecten van geestelijke gezondheid, zoals bijvoorbeeld zelfacceptatie, of betekenisgeving aan het leven (Bohlmeijer e.a. 2011, 273-289). Herinneringen worden daarbij gezien als dynamische constructies; ze zijn steeds in beweging en in de maak. Herinneringen aan gebeurtenissen kunnen daarmee in de loop van de tijd veranderen en opnieuw geïnterpreteerd worden. Mensen die depressief zijn of gedurende langere tijd somber, hebben vaak minder toegang tot specifieke positieve gebeurtenissen (Bohlmeijer e.a. 2010, 36-37). Bij *life review* worden herinneringen aan pijnlijke gebeurtenissen of periodes wel benoemd, maar er wordt niet diep op ingegaan. De cliënt wordt uitgenodigd tot een reflectie op het leven door, zoals Bohlmeijer dat noemt, 'helende vragen' te stellen (2010, 41) Hoe heb je het volgehouden? Wie was er voor je? Waar haalde je de kracht vandaan? Wat heeft je moeder voor je betekend? Heb je iets geleerd van die tijd? Waren er ook goede momenten? Het is niet zo dat het negatieve opeens positief moet zijn. Het gaat naast acceptatie van wat was, gelijktijdig ook om 'het zoeken naar aanknopingspunten voor nieuwe verhalen.' Voor wat pijnlijk was, is mevrouw De Vries daarnaast aangemeld voor EMDR.

Begeleiding: Aandacht voor en reflectie op het levensverhaal bij rouw en verlies

Tijdens het vertellen van haar levensverhaal ontdekt mevrouw De Vries dat haar zelfbeeld niet zo positief is. Ze voelt zich de mislukkeling van de familie. In de jaren van mishandeling en stalken, nam zij steeds meer afstand van haar ouders, broers en zus, die op hun beurt afstand van haar hielden: 'Ik was het 'zussie' dat alleen maar ellende bracht.' Na de geboorte van haar zoontje ontvluchtte zij het huis waar mogelijk omdat zij werd mishandeld.

- (...) Zij kenden mij in heel veel winkels. Mijn zoon was mijn trots. In sommige winkels kwam ik vaak en dan werd hij verwend. Als het winkelpersoneel lief was begon ik soms te huilen en dan zei ik dat ik niet meer naar huis wilde. Maar ja, waar moet je heen met een kind? Ik ging niet naar mijn ouders want ik verzweeg alles. Ik deed net of er niets aan de hand was. Schaamte.

Steeds preciezer kan ze reflecteren op wat er met haar gebeurd was; dat zij door de mishandelingen zelf ook was gaan geloven dat ze niets waard was. 'Ik voelde me geen slachtoffer door die mishandeling, maar schaamde me heel erg.' Door op verhaal te komen maakt schaamte gaandeweg plaats voor compassie. Compassie voor dat ze het moeilijk heeft gehad. Ook beseft ze hoe sterk ze eigenlijk was. Op vragen naar het uithouden van moeilijke periodes en waar zij de kracht vandaan haalde, vertelt zij dat ze een overlever en doorzetter is en dat zij een goede moeder voor haar zoon wilde zijn. Om haar zoon te beschermen is ze uiteindelijk verhuisd.

- *Op een gegeven moment heb ik mijn laatste man ontmoet. Het was gewoon een soort vlucht. Ik kon niet meer. Ik zocht rust ook voor mijn zoon. Hij woonde in een dorpje. In het begin ben ik een paar keer alleen naar hem toegegaan. Daarna met mijn zoon een weekendje ofzo. (...) Dat voelde heel veilig. We wilden allebei niet meer terug. (...) Je hoeft niet meer achterom te kijken. Je kan gewoon naar buiten. (...) Mijn ex wist niet waar ik was. Dat had ik goed geregeld. Hij heeft me nooit gevonden.*

Ook haar moeder wilde ze beschermen. Zij vermoedt dat haar moeder het leven niet altijd goed aankon, en benadrukt in haar verhaal dat zij haar moeder wilde sparen tijdens de telefoongesprekken.

- *Ik vertelde haar niet alles over mijn leven en misschien had ik wel eerlijker moeten zijn. Maar mijn moeder vertelde zelf ook niet over haar verdriet en ik wilde haar ook niet nog meer verdriet doen. Mijn moeder heeft het ook moeilijk gehad.*

In de telefoongesprekken ervoer zij een sterke verbondenheid met haar moeder die van groot belang was, omdat zij naast haar zoon en zijn gezin met andere familieleden geen contact had. Omdat mevrouw De Vries geen recente foto van haar moeder had, adviseerde de geestelijk verzorger er een te vragen aan haar zus. Deze hangt nu ingelijst in de kamer. ‘Zo is mijn moeder er toch een beetje bij.’ Een jaar na het overlijden van haar moeder vertelt mevrouw De Vries dat dit verlies haar niet langer beheerst. De verbondenheid met haar is op een andere manier betekenisvol geworden. In gedachten praat ze vaak met haar moeder en haalt dan ook herinneringen op.

Attig benadrukt deze transformatie van relaties bij rouw. Het ophalen van herinneringen is daarbij helend. De band met een dierbare kan zo toch worden voortgezet. Soms wordt men door het voorbeeld van een dierbare te volgen tot ‘hun levende erfenis’ (Attig 2000; 50-64,111). Dat geldt ook voor mevrouw De Vries. Ze is trots dat ze op haar moeder lijkt. Haar moeder hielp graag andere mensen en dat doet zij zelf ook graag. Vandaar ook dat zij vrijwilligerswerk doet. Ook spreekt ze nu hoopvoller over de toekomst.

- *Ik ben voor het eerst in mijn leven alleen. Dat is natuurlijk wennen. Dat moet ik nu leren. Ik krijg hier steeds meer contacten. Dat gaat heus wel goed. (...) Ik ben hier vaak de helpende hand want zo zit ik in elkaar (...). Soms doe ik een kaartje bij iemand in de bus. Ik wil graag behulpzaam zijn.*

Het wordt duidelijk dat ‘mensen helpen’ op dit moment van betekenis is in haar leven. Mevrouw neemt de draad van haar leven weer op. Het vertellen heeft haar opgelucht en ze heeft ‘de boel weer wat meer op een rijtje’. Zij hoopt dat ze weer zal opbloeien. En binnenkort gaat de EMDR beginnen. Ze hoopt dat zij over haar trauma’s heen komt en ‘dat ik weer als een normaal mens de straat op durf’.

Tot slot

Mevrouw De Vries verlangde met alle chaos in haar hoofd naar rust. Door in alle rust tijd te nemen voor het *life review* en het stellen van helende vragen kon zij met meer compassie naar zichzelf kijken en werd zij zich bewust van haar kracht.

Deze gerichte aandacht op haar levensverhaal hielp haar op adem te komen, wat bijdroeg aan het ontwarren van de kluwen aan gedachten en emoties in haar situatie. Zij pakte de draad weer op en kreeg een nieuw perspectief op de toekomst; ‘mensen helpen’ zoals haar moeder ook graag deed. Bij afronding van het contact krijgt mevrouw De Vries haar verhaal geprint en digitaal zodat zij haar verhaal zelf kan bewaren, delen, bewerken of aanvullen. Op verzoek van haar leest de sociaalpsychiatrisch verpleegkundige van het FACT haar verhaal. Die noemt haar verhaal ‘indrukwekkend’ en evalueert de interventie als waardevol. Mevrouw De Vries is zichtbaar blij met haar verhaal.

- *Alles klopt wat er staat. Het is mooi. Het is echt zo dat je van iemand kan blijven houden ook als zij er niet meer is. Ik vind het mooi om over mijn moeder te praten. Ik heb nooit, nooit aan iemand mijn hele verhaal verteld. Dat voelt goed. Ik vind het mooi dat ik mijn verhaal ooit nog eens aan mijn zoon kan laten lezen. Ik ben er blij mee, heel blij. Het heeft mij opgelucht en rust gebracht.*

Casus 2: ‘Mijn weg door het leven’

In deze casus wordt een cliënt met een hersenbeschadiging en depressieve klachten uitgenodigd haar levensverhaal aan de hand van thema’s en materialen te vertellen om zo haar zin weer op het spoor te komen. De beschrijving van deze casus laat zien dat aandacht voor en reflectie op het eigen levensverhaal inzicht geeft in de mate waarin aan existentiële levensbehoeften wel of niet is voldaan. En blijkt wat voor de cliënt betekenisvol is, en kracht en inspiratie geeft. Ook hier draagt reflectie op zinthema’s bij aan een positiever zelfbeeld.

Franka

Na een opname in een psychiatrische kliniek vanwege depressie wordt de behandeling van Franka (een gefingeerde naam) poliklinisch voortgezet. Met zingeivingsproblematiek verwijst haar behandelaar door naar de geestelijk verzorger. Gedurende een jaar bezoekt deze haar eens per maand in haar appartement. Franka is 42 jaar. Met haar ouders en andere familieleden heeft zij regelmatig contact. Als negenjarig meisje kreeg zij een hersentumor, met grote gevolgen voor haar verdere leven. Haar ruggengraat is beschadigd met ernstige vergroeiingen tot gevolg. Vanaf haar 16^e ging ze wonen in verschillende instellingen om een opleiding te volgen. In haar huidige woonvorm voelt zij zich wel thuis, maar ook anders dan haar medebewoners en daarmee soms eenzaam. Door de hersenbeschadiging heeft ze problemen met het kortetermijngeheugen. Zij gaat vier keer per week naar een dagbesteding maar herinnert zich dan vaak niet meer precies wat ze op de dagbesteding heeft gedaan. Zij had graag een ‘normaal’ leven willen opbouwen en zelfstandig willen wonen, maar het huishouden doen, koken en overzicht houden over de financiën bleek te moeilijk. Daar heeft ze verdriet over en het maakt ook dat zij haar leven af en toe als zinloos ervaart.

Begeleiding: Aandacht voor het levensverhaal

Bij de kennismaking in haar appartement geeft Franka aan dat ze graag wil praten over het leven, over ‘diepe dingen’. En als de geestelijk verzorger vraagt wat ze met ‘diepe dingen’ bedoelt, geeft Franka aan dat zij over zichzelf wil praten en over dingen in het leven. Omdat Franka slecht kan benoemen waarover zij wil spreken,

stelt de geestelijk verzorger haar de methodiek *My way* voor. Deze aanpak biedt op praktische en creatieve wijze begeleiding bij een serie zingevingthema's.⁴ Zo is er een koffer vol voorwerpen bij het thema 'inspiratie'; plantenafbeeldingen symboliseren 'mijn-plek-onder-de-zon'; foto's verbeelden 'mijn levensweg'; er is een verzameling waarden-kaartjes, en ook thema's als 'loslaten', kwaliteiten en verlangen komen aan bod. Aandachtig wordt stil gestaan hoe deze thema's er persoonlijk toe doen. 'Dus eigenlijk mijn weg door het leven,' zegt Franka. 'Leuk, dan weet je tenminste waar je over praat.' In verband met haar geheugenbeperking stemt Franka ermee in dat de geestelijk verzorger kernachtig opschrijft wat Franka vertelt. Zo ontstaat een document dat herlezen en gedeeld kan worden. Franka reageert enthousiast op dit voorstel. Een jaar lang ontmoeten zij elkaar maandelijks.

Kader: Het Life Story Model of Identity

Geïnspireerd door het *Life Story Model of Identity* van de Amerikaanse psycholoog Dan McAdams (1991) ziet de geestelijk verzorger *agency* en *communion* als belangrijke gesprekshandvatten. McAdams ziet deze beiden als behoeften waaraan wel of niet voldaan is, die vervolgens als thema's in elk levensverhaal naar voren komen. *Agency* ziet hij als zelfverwerkelijking, de menselijke behoefte om te mogen zijn wie je bent en je daarin ook te onderscheiden. *Communion* gaat dan over verbondenheid met anderen, het verlangen naar intimiteit in de vorm van warme, hechte, liefdevolle relaties. Daarbij staat de kwaliteit van de relaties centraal. In religieus of spiritueel opzicht kan dat ook verbondenheid met het transcendente betekenen. Beide behoeften dragen bij aan de mate waarin mensen hun leven als zinvol ervaren. Dit *Life Story Model of Identity* reikt geen oplossingen aan, maar helpt dat wat er speelt in het leven van mensen te verduidelijken en begrijpen. Werkend vanuit de themaserie *My way* helpt dit model de geestelijk verzorger om samen met Franka te ontdekken in hoeverre aan deze wezenlijke behoeften in haar leven is voldaan.

Praten over het leven, over 'diepe dingen': de behoefte aan zelfverwerkelijking

Tijdens het begeleidingsproces valt op dat Franka een grote behoefte heeft om haar eigen gang te gaan. Zij geeft aan om meer met rust te willen worden gelaten. Bij elk *My-way*-thema komt dat wel naar voren. Zo kiest Franka bijvoorbeeld de kwaliteit 'zelfstandigheid'.

- *Zelfstandig zijn is belangrijk voor mij. Ik wil niet steeds afhankelijk zijn van anderen. Ik wil graag mijn eigen leven leiden. Ik ga ook wel een beetje mijn eigen gang. Ik ben veel op mijn kamer. Mijn eigen dingen doen. Ik kan heel goed alleen zijn. Ik zou echt heel graag ergens alleen willen wonen. Maar dat kan ik niet, dat weet ik en dat is wel heel moeilijk.*

Daarnaast kiest ze de kwaliteit 'eerlijk'. Zij vertelt dat zij eerlijk is maar soms wel een masker opzet. Een vrolijk masker opzetten ook als zij zich helemaal niet vrolijk voelt, maakt dat Franka niet altijd zichzelf kan zijn.

4 De bij deze zelfontworpen methodiek horende thema's staan tussen aanhalingstekens in de tekst.

- *Mensen willen graag dat je altijd vrolijk en leuk bent. Dan doe ik mijn masker op en doe ik alsof ik vrolijk en leuk ben. Je kunt niet alles bij iedereen kwijt. Dus dan doe ik mij beter voor dan ik mij voel.*

Bij het thema 'Levensweg' kiest Franka een afbeelding van het bord 'Eigen Weg' en vertelt dat haar leven nooit helemaal haar eigen weg zal worden vanwege haar handicaps. Ook kiest zij een bospad dat zo begroeid is dat je het pad haast niet meer ziet.

- *Als ik te veel prikkels krijg dan zie ik het pad niet meer. Dan weet ik niet meer precies hoe het loopt. Je moet dit en je moet dat.*

Het gevoel dat ze veel moet, blijkt ook uit haar keuze voor het woord 'rust' bij het thema 'Verlangen'.

- *Ik wou wel wat meer met rust gelaten worden. Dat ze me niet zoveel storen enzo. Voor mijn gevoel word ik steeds gestoord. Vier keer per dag medicijnen, eten en verder komt de leiding ook wel vaak binnenlopen. Het gaat vooral om de dagen dat ik thuis ben. Ik ben dan mijn eigen dingen aan het doen, tv kijken, computeren en dan wil ik niet gestoord worden.*

Bij datzelfde thema kiest zij ook 'vrijheid': 'Vrijheid om te kunnen zijn wie ik ben.'

Praten over het leven, over 'diepe dingen': de behoefte aan verbonden zijn.

Ook de behoefte aan *communion* speelt een grote rol. Om zich echt verbonden te voelen met anderen vindt Franka het belangrijk dat ze serieus genomen wordt. En dat er echt naar haar wordt geluisterd door haar familie en door de begeleiders op haar woonplek en op de dagbesteding. Bij het thema 'Inspiratie' kiest zij uit het inspiratiekoffertje een leeg fotolijstje dat symbool staat voor iemand als bron van inspiratie. Dat staat voor haar vader.

- *Eerder stond mijn moeder bovenaan en nu mijn vader. Als je met iemand praat dan hoop je, hoe leg je dat nu uit, dat iemand je begrijpt. Mijn vader luistert gewoon. Hij is geduldig.*

Later vertelt Franka dat haar moeder, hoe goed bedoeld ook, haar vaak meteen probeert te sussen, dat het nu toch goed gaat en dat ze nu toch mooi woont. Ook op haar woonplek wil ze zich graag verbinden. Hoewel Franka medebewoners wel uitnodigt op haar kamer, en ze ook wel lol met hen kan maken, mist ze een echt maatje. Dat blijkt wanneer ze uit hetzelfde inspiratiekoffertje een hartje kiest:

- *Eigenlijk wil ik graag een leuke vriendschap hebben. Samen leuke dingen doen, gewoon een kameraadje zeg maar.*

De verbondenheid die Franka mist in haar omgeving, ervaart zij wel sterk in haar poppenspel. Zij noemt ze 'mijn kindertjes'. Bij het thema 'Verlangen' kiest zij 'stilte'.

- *In de stilte vind ik rust. Ik praat met ‘mijn kindertjes’, met mijn poppen in stilte. Het heeft heel veel met fantaseren te maken. Ik kan heel goed fantaseren (...) Het is een fantasielevens naast mijn eigen werkelijke leven. Zo wordt mijn gewone leven waardevoller. Die fantasiewereld heb ik nodig. Ik vind het leven te kaal zonder fantasiewereld.*

Terwijl zij over haar poppen vertelt, geeft zij aan dat het haar ergert dat ze zo vaak wordt gestoord in haar spel. De geestelijk verzorger vraagt aan haar of het spel met haar poppen haar helpt. Franka bevestigt dit. Het leek de geestelijk verzorger toe dat Franka haar wat onzeker aankeek toen ze vertelde over haar poppen en zij vraagt of dat klopt. Dat is zo en Franka is opgelucht dat de geestelijk verzorger het spel met de poppen niet gek vindt. De geestelijk verzorger vervolgt nog wat preciezer en vraagt aan haar of zij door dit spel de dingen die zij meemaakt, of die vanuit de buitenwereld op haar afkomen, een plekje kan geven. Franka beaamt dit en zegt: ‘Ja, ik denk wel dat dat zo is. Zo kan ik het leven beter aan.’

In deze laatste vraag resoneert het gedachtegoed van Winnicott. Winnicott (1991) gebruikt de term ‘transitionele sfeer’ voor de ruimte tussen wat er zich afspeelt in de binnenwereld van het subject (Franka is hier het subject) en de buitenwereld, de object-wereld (dat wat zij meemaakt). In die transitionele sfeer gaat het subject via de verbeelding (in dit geval het fantasiespel) een verhouding aan met de object-wereld. Volgens Winnicott komt het proces van zelfwording tot stand in een voortdurende interactie tussen subject en object-wereld. Een open en creatieve interactie tussen beide levert, aldus Winnicott, een positieve bijdrage aan het beleven van zin. Voor Franka schept haar spel de ruimte om te gaan met wat er vanuit de buitenwereld op haar afkomt. Deze duiding helpt haar te verwoorden wat ze beleeft en ervaart aan het poppenspel en waarom het zo belangrijk is daar deel van uit te maken en dan ook met rust gelaten te worden. De kaalheid die ze naar eigen zeggen soms ervaart in haar leven, wordt er minder door. Haar sterke behoefte aan haar fantasiespel is voor de geestelijk verzorger ook aanleiding om Franka iets over de Deense filosoof Kierkegaard te vertellen. Hij leefde in de 19^e eeuw en schreef veel boeken onder pseudoniem. Een van zijn pseudoniemen heet Anti-Climacus en volgens Anti-Climacus kun je je als mens verliezen in een oneindige, grenzeloze fantasiewereld. Je vlucht dan uit de werkelijkheid en je wordt een fantasie van jezelf. Eigenlijk raak je jezelf kwijt en je komt steeds verder van de werkelijkheid af te staan (Anti-Climacus 2018; 43-46, 49-51). Franka herkent het direct en begrijpt ook waarom de geestelijk verzorger dit vertelt.

- *Ja dat is zo. Ik moet gewoon ook dingen blijven doen. Ook als ik geen zin heb moet ik bijvoorbeeld toch naar de dagbesteding. Ik moet wel in de wereld blijven.*

Volgens Anti-Climacus helpt verbeeldingskracht mensen om nieuwe mogelijkheden te zien. Mensen die hun fantasie of verbeelding niet gebruiken, zien hun mogelijkheden soms niet. Die proberen niets uit, nemen geen risico's, zeggen van tevoren al: ‘Laat maar zitten.’ ‘Het heeft toch geen zin.’ ‘Het lukt me toch niet.’ Het is de kunst voor ieder mens om te proberen de balans te vinden, een balans tussen met beide benen in de werkelijkheid staan en te aanvaarden wat niet veranderd kan worden, maar ook om nieuwe mogelijkheden te blijven zien (Anti-Climacus, 2018;

46-48, 51- 5). Franka vindt dat hij dat goed gezien heeft en vindt dat zij wel een evenwicht gevonden heeft. Zij gaat immers vier dagen naar de dagbesteding, dat geeft structuur en dan 'sta ik met beide benen op de grond'. Maar als zij thuis is wil ze haar eigen gang gaan en niet steeds gestoord worden in haar eigen wereld.

Reflectie

De behoeftes uit het *Life Story Model of Identity* helpen te duiden wat er speelt bij Franka.

Agency - Opleidingen die niet lukten, het niet zelfstandig kunnen wonen, waren gevolgen van de hersentumor uit de jeugd van Franka. Zij heeft daar verdriet over. Omdat mensen graag willen dat ze vrolijk is en leuk doet, zet zij regelmatig een vrolijk masker op terwijl zij zich niet zo voelt. Dan heeft ze het gevoel dat zij niet kan zijn wie zij is. Voor haar werkelijke gevoelens is dan geen ruimte. Bij ieder gesprek komt naar voren dat zij thuis meer tijd voor zichzelf nodig heeft. Vier hele dagen dagbesteding, het dagelijks eten met anderen, de begeleiding die regelmatig binnenkomt, maakt dat ze onvoldoende aan zichzelf toe komt. Ze heeft ruimte nodig om ongestoord te kunnen spelen met haar poppen, om zich terug te trekken in haar binnenwereld en deel te hebben aan een andere, een fantasiewereld om zo meer zichzelf te kunnen zijn en voldoening en zin te ervaren in haar leven.

Communion - Franka kreeg meer inzicht in haar behoefte aan verbondenheid met anderen. Het betekent veel voor haar als mensen haar serieus nemen en echt naar haar luisteren. Duidelijk wordt ook dat zij een maatje mist. Verbondenheid voelt ze in het spel met haar poppen. Het was een opluchting voor haar om te horen dat het gebruik maken van je fantasie en verbeelding, heel positieve manieren zijn om de dingen die je meemaakt te verwerken. Mits... en daarbij kwam Anti-Climacus om de hoek kijken, mits je wel een balans vindt en contact houdt met de werkelijkheid.

Tot slot

Franka gaf terug dat ze er veel aan heeft gehad om haar verhaal te doen.

Zingeingsproblematiek was de reden tot verwijzen. Het hielp Franka, met haar behoefte om over 'diepe dingen' te praten, dat het abstracte begrip 'zingeving' aan de hand van concrete thema's aanschouwelijk werd gemaakt. Zij heeft zichzelf beter leren kennen en vertelt: 'Je ontdekt dingen van jezelf die je eerst nog niet wist.'

Ze heeft familieleden en sommige woonbegeleiders haar verhaal laten lezen. Die reageerden positief en begrepen beter wat er door Franka heenging en wilden daar rekening mee houden. Haar behandelaar heeft haar verhaal gelezen, reageerde ook positief en kreeg inzicht in de werkwijze van de geestelijk verzorger.

Conclusie

De beschreven casussen tonen aan dat gestructureerde aandacht voor het levensverhaal, in alle rust, beide vrouwen de ruimte biedt om existentiële thematiek aan de orde te kunnen laten komen. Daarbij is de gesprekspartner leidend in het tempo en de onderwerpskeuze, waar de geestelijk verzorger aandachtig luistert, bijdraagt aan een veilige omgeving en structuur biedt en voorkomende zingeingsperspectieven en thema's bevraagt en uitlicht. In lijn met de beschreven methodieken en theorie is het voor mensen belangrijk zelf woorden of verbeeldingen

te vinden voor kernervaringen in het leven (Muthert 2012). Maar dat is niet altijd eenvoudig en soms is enige hulp geboden, die goed aansluit bij wat voor die mens in haar of zijn context van waarde is. Dat deze nieuwe woorden of beelden vervolgens aandachtig beluisterd worden, draagt eraan bij dat mensen zich door de ander gezien weten om vervolgens ook anders naar zichzelf te kunnen/durven kijken. Pas dan is beweging weer mogelijk waar verhaaldelen eerder als gestold verschenen. Op deze wijze draagt geestelijke verzorging bij aan goede zorg binnen de GGZ. Geesteswetenschappelijke bronnen zijn daarbij belangrijk in aanvulling op sociaalwetenschappelijke theorievorming en kennis. Diensten Geestelijke verzorging kunnen door scholing bijdragen dat ook andere professionals de existentiële dimensie beter leren integreren in hun werkwijzen en ook herkennen waar verwijzing naar geestelijk verzorgers gevraagd is.

Met dank aan de onderzoeksleiders van het Case Studies Project Geestelijke Verzorging: Martin Walton (PThU) en Sjaak Körver (UvT) en aan onze GGZ-collega-onderzoekers: Marie-José van Bolhuis (GGZ Noord-Holland-Noord), Monique van Hoof (GGZ Oost Brabant), Ruud Jellema (GGZ Westelijk Noord-Brabant), Berthilde van de Loosdrecht (Dimence), Arnoud van der Mheen (GGZ Drenthe), Thea Sprangers (GGZ Breburg) en Jacqueline Weeda-Hageman (GGZ Rivierduinen).

Literatuur

- Anti-Climacus, *De ziekte tot de dood*. Kierkegaard S. editor. Eindhoven: Damon; 2018 Origineel werk gepubliceerd in 1849.
- Attig Th. *How we Grieve: Relearning the World*. New York: Oxford University Press; 1996.
- Attig Th. *The Heart of Grieve: Death and the Search for Lasting Love*. New York: Oxford University Press; 2000.
- Bohlmeijer E, Westerhof G. *Op verhaal komen: Je autobiografie als bron van wijsheid*. Amsterdam: Boom; 2010.
- Bohlmeijer E, Westerhof G. Reminiscence Interventions: Bringing Narrative Gerontology into Practice. In: Kenyon G, Bohlmeijer E, Randall W, editors. *Storying Later Life. Issues, Investigations, and Interventions in Narrative Gerontology*. Oxford: Oxford University Press 2011. p. 273-289.
- Fitchett G, Nolan S, editors. *Spiritual Care in Practice. Case Studies in Healthcare Chaplaincy*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers; 2015.
- McAdams DP. Self and Story, in: Hogan R. editor. *Perspectives in personality: Approaches to understanding lives* 1991; Vol. 3B, 133-159.
- Muthert JK. (2012) Ruimte voor verlies. Geestelijke verzorging in de psychiatrie. KSGV 2012; 2-80.
- Winnicott DW. *Playing and Reality*. London: Routledge; 1991.
- Walton MN, Körver J. Dutch Case Studies Project in Chaplaincy Care: A description and theoretical explanation of the format and procedures. *Health and Social Care Chaplaincy* 2017; 5(2): 257-280.